

O B J E T I V O S  
S.M.A.R.T

Te felicito por haber descargado esta plantilla y por tu compromiso con tu propio desarrollo personal.  
Para obtener mejores resultados, sigue las siguientes recomendaciones:

1 Escribe tu Objetivo (*como lo escribirías antes de la Metodología SMART*)

2 Contesta las preguntas de las siguientes páginas. Usa papel adicional si es necesario.

3 Con el contexto que tus respuestas te han dado, ahora llena la página 9: "Mi Objetivo SMART" y revisa tu progreso semanalmente. Fíjate si hubo algún cambio en la forma que escribiste tu objetivo luego de convertirlo a SMART.

4 ¿Te gustaría tener mi opinión de tu Objetivo SMART? Regresa al video en [www.EdwardRodriguez.com/VideoSmart](http://www.EdwardRodriguez.com/VideoSmart) y déjame un comentario con tu objetivo y te daré mi opinión de qué tan bien formulado está.

5 Mira el video otra vez y te sorprenderás de las nuevas distinciones que harás luego de haber llenado esta plantilla.

*¡Disfruta el proceso!*



[www.EdwardRodriguez.com](http://www.EdwardRodriguez.com)

PREGUNTAS DE DESCUBRIMIENTO

**S** ESPECÍFICO  
SPECIFIC

1 ¿Qué es lo que quiero lograr?

4 ¿Qué impacto tendrá en en mi carrera o en mi negocio este objetivo?

2 ¿Por qué razón quiero lograr este objetivo?

5 ¿Con quién lo voy a lograr?

3 ¿Qué le traerá esto a mi vida?

6 ¿Dónde lo voy a lograr?

PREGUNTAS DE DESCUBRIMIENTO

**M** MEDIBLE  
MEASURABLE

1 ¿Cómo sé que lo logré?

3 ¿Cómo sé que lo estoy logrando?

2 ¿Qué cantidad quiero lograr?

4 ¿Cómo mediré mi progreso?

PREGUNTAS DE DESCUBRIMIENTO

**A** ALCANZABLE  
ATTAINABLE

1 ¿En qué tiempo quiero lograr este objetivo?  
(3 meses, 1 año, etc)

2 ¿Cómo tengo la certeza de que mi objetivo no me limite por ser muy fácil de lograr y que a la misma vez me saque de mi zona de confort?

3 ¿Estoy planeando este objetivo desde mi historia o desde mi potencial? *Aunque puedo usar mi historia como referencia, es en mi potencial donde existen las grandes oportunidades.*

4 ¿Qué obstáculos puedo encontrar

5 ¿Cómo puedo enfrentar estos obstáculos?

PREGUNTAS DE DESCUBRIMIENTO

**A** ALCANZABLE  
ATTAINABLE

**6** ¿Cuáles creencias debo adoptar para lograr este objetivo? ¿Cómo voy a desafiar las que me limitaban?

**7** *Muchas veces el no saber cómo alcanzar un objetivo no es una excusa para no tenerlo o no alcanzarlo. ¿Qué conocimientos o habilidades necesito adquirir o desarrollar para alcanzar mejor mi objetivo?*

**8** *Es posible que no tenga que lograr mi objetivo solo o sola. ¿Quién me puede ayudar a lograr mi objetivo? ¿A quién puedo delegar algunas de las acciones y proyectos asociados a mi objetivo?*

PREGUNTAS DE DESCUBRIMIENTO

**A** ALCANZABLE  
ATTAINABLE

**9** ¿Qué recursos necesito para alcanzar mi objetivo? *Por ejemplo, una computadora, un nuevo programa para manejar la base de datos de los clientes, un asistente o emplear los servicios de coach.*

**10** ¿Cuál es el plan de acción que seguiré en los siguientes tres meses para lograr mi objetivo?

**11** ¿Cuál es el primer paso y cuándo lo voy a dar?

**12** ¿En qué tipo de persona me transformaré mientras enfrento obstáculos y tomo acción constante para lograr mi objetivo?

PREGUNTAS DE DESCUBRIMIENTO

**R** RELEVANTE  
RELEVANT

**1** ¿Para quién es importante esta meta, para mí o para otra persona? *Si es importante para otra persona, es importante definir por qué también es importante para mí el esforzarme para lograr este objetivo*

**2** ¿Es este el mejor tiempo para trabajar en este objetivo?

**3** ¿Es este objetivo ecológico? *Debo tomar en consideración cómo el lograr este objetivo puede afectar negativa o positivamente otras áreas importantes de mi vida como mi salud, relación de pareja, trabajo, profesión o empresa. En otras palabras, ¿Cómo es relevante este objetivo para las demás áreas que componen la rueda de mi vida?*

PREGUNTAS DE DESCUBRIMIENTO

**R** RELEVANTE  
RELEVANT

4 ¿Para cuándo es relevante este objetivo? *Esto no es lo mismo que para cuándo cumpliré mi objetivo. Es bueno tener objetivos relevantes para el ahora y otros relevantes para tu futuro. (Ver video de nuevo si necesitas refrescar la mente sobre esto.)*

5 ¿Qué tan alineado está mi objetivo con mi misión o con mi visión de vida, con mis valores y con otras metas a largo plazo que yo pueda tener? *Debo asegurarme que no hayan contradicciones.*

**T** CON LÍMITE DE TIEMPO  
TIME BOUND

1 ¿Qué tiempo me daré para lograr esta meta?

2 ¿Cuándo comenzaré?





In-Poderamiento | Productividad | Influencia

## MI OBJETIVO S.M.A.R.T

ESPECÍFICO • MEDIBLE • ALCANZABLE • RELEVANTE • TIEMPO LÍMITE

Nombre

Fecha

Mi objetivo SMART

Lo mejor que va a pasar de lograr este objetivo es:

Lo peor que va a pasar de no lograr este objetivo es:

Recursos con los que puedo contar para ayudarme a lograr este objetivo (*tiempo, dinero, cualidades, herramientas, habilidades, personas, etc.*)

¿Cómo celebraré mi esfuerzo mientras alcanzo este objetivo?

¿Cómo celebraré cuando alcance este objetivo?